

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и биологии

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина
«26» сентября 2018 г.



**Рабочая программа
ДИСЦИПЛИНЫ**

« Б1.Д.В.15 Педагогическая валеология »

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование специальности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г. Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.15 Педагогическая психология» / авт. О.В. Давиленко - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиля «Безопасность жизнедеятельности».

© Давиленко О.В., 2018
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: ознакомить студентов с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни; обеспечить мотивацию обучающихся к улучшению индивидуального и общественного здоровья, научить основам профилактики социально-значимых болезней

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология», её значение в инфраструктуре сферы сервиса;
- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;
- ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;
- усвоить основы укрепления эмоционального и репродуктивного здоровья студента.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.7 Психологические основы безопасности*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|--|--|
| ПК*-4 Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных) | ПК*-4-В-1 Знает условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды | Знать: условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды Уметь: осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий (в том числе информационных) Владеть: методикой учебной и воспитательной работы, требованиями к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|--|
| | | пим, средствами обучения и их дидактические возможности; правилами внутреннего распорядка; правилами по охране труда и требования к безопасности образовательной среды |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | |
|--|-----------------------------------|--------------|
| | 5 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 108 | 108 |
| Контактная работа: | 42,25 | 42,25 |
| Лекции (Л) | 20 | 20 |
| Практические занятия (ПЗ) | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 65,75 | 65,75 |
| -самостоятельное изучение разделов (п. 4.4) | 20 | 20 |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; | 15 | 15 |
| - подготовка к практическим занятиям; | 15 | 15 |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | 15,75 | 15,75 |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет) | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками | 16 | 4 | 4 | | 8 |
| 2 | Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска. | 14 | 2 | 4 | | 8 |
| 3 | Здоровый образ жизни и долголетие. | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 4 | Основы рационального питания | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 5 | Физическая активность, закаливание – способы продления жизни. | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 6 | Основы психического здоровья. | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 7 | Вредные привычки, характеристики влияния на здоровье. | 12 | 2 | 2 | | 8 |
| 8 | Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны | 18 | 4 | 4 | | 10 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|-----------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| | Итого: | 108 | 20 | 22 | | 66 |
| | Всего: | 108 | 20 | 22 | | 66 |

б) заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | |
|--|-----------------------------------|--------------|
| | 9 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 108 | 108 |
| Контактная работа: | 18,25 | 18,25 |
| Лекции (Л) | 8 | 8 |
| Практические занятия (ПЗ) | 10 | 10 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 89,75 | 89,75 |
| - самостоятельное изучение разделов (п.4.4) | 20 | 20 |
| - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; | 20 | 20 |
| - подготовка к практическим занятиям; | 20 | 20 |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | 19,75 | 19,75 |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет) | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| 2 | Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска. | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| 3 | Здоровый образ жизни и долголетие. | 22 | 2 | 2 | | 18 |
| 4 | Основы рационального питания | 21 | 1 | 2 | | 18 |
| 5 | Физическая активность, закаливание – способы продления жизни. | 21 | 1 | 2 | | 18 |
| | Итого: | 108 | 8 | 10 | | 90 |
| | Всего: | 108 | 8 | 10 | | 90 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками. Валеология как учебная дисциплина и практика.

2. Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска. Определение здоровья. Социальное, физическое и психологическое здоровье, группы здоровья. Экзогенные и эндогенные факторы нездоровья. Личная ответственность человека за свое здоровье. Концепция охраны здоровья в РФ. Античные и современные представления о здоровье.

3. Здоровый образ жизни и долголетие. Образ жизни, категории, зависимость здоровья человека от образа жизни, экономические, социальные и психологические предпосылки образа жизни человека. Медицинские, психологические и педагогические предпосылки здорового образа жизни человека и его образ жизни как основа долголетия.

4. Основы рационального питания. Основы рационального питания: принципы 4/1 Наглядные энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ, рационального суточного рациона. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Диета лечение и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ.

5. Физическая активность, закаливание – способы продления жизни. Физическая активность, виды, значения для здоровья. Типы физических упражнений, условия их проведения. Физическая культура и спорт: показания и противопоказания. Факторы закаливания, механизмы воздействия физических упражнений и закаливающих процедур на организм человека. Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, значения для преодоления активности жизни

6. Основы психического здоровья. Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека. Духовное и нравственное здоровье и нездоровье, характеристики, факторы влияющие на духовность и нравственность.

7. Вредные привычки, характеристики влияние на здоровье. Вредные привычки: курение, переизбыток, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков – как факторы разрушающие здоровье человека. Механизмы вредного воздействия на организм, последствия. Вредные привычки и трудоспособность. Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. Курение- как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек.

8. Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны. Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны.

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками | 2 |
| 2 | 2 | Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска. | 2 |
| 3 | 3 | Здоровый образ жизни и долголетие. | 4 |
| 4 | 4 | Основы рационального питания | 2 |
| 5 | 5 | Физическая активность, закаливание – способы продления жизни. | 4 |
| 6 | 6 | Основы психического здоровья. | 4 |
| 7 | 7 | Вредные привычки, характеристики влияние на здоровье. | 2 |
| 8 | 8 | Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны | 2 |
| | | Итого: | 22 |

б) заочная форма обучения

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками | 2 |
| 2 | 2 | Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска. | 2 |
| 3 | 3 | Здоровый образ жизни и долголетие. | 2 |
| 4 | 4 | Основы рационального питания | 2 |
| 5 | 5 | Физическая активность, закаливание – способы продления жизни. | 2 |
| | | Итого: | 10 |

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

а) очная форма обучения

| № раздела | Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| 2 | Концепция охраны здоровья в РФ. | 4 |
| 3 | Медицинские, психологические и педагогические предпосылки здорового образа жизни человека и его образ жизни как основа долголетия. | 4 |
| 4 | Диета печенки и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ. | 2 |
| 5 | Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, значения для преодоления активности жизни | 4 |
| 6 | Духовное и нравственное здоровье и нездоровье, характеристики, факторы влияющие на духовность и нравственность. | 4 |
| 7 | Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. | 2 |
| | Итого | 20 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер.- 9-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0.

2. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] : учебное пособие для студ. вузов / А. М. Митяева.- 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-7507-5

3. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракучина ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398>

5.2 Дополнительная литература

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тулицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - М. : МПГУ, 2012. - 86 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869>

2. Гигиена, сапология, экология [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Л.В. Воробьевой. - СПб. : СпецЛит, 2011. - 256 с. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104901>

3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] / И.А. Гаврилова, М.Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова

5.3 Периодические издания

1. Основы безопасности жизнедеятельности (Россия). Печатная версия
2. Официальные документы в образовании (Россия) (16+)
3. Охрана труда и пожарная безопасность в образовательных учреждениях (Россия). Печатная версия

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Oxford University Press - <http://archive.oxicon.ru/> Доступ свободный
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Базы данных ИНИОН РАН - <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Доступ свободный
6. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>
3. Medline - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Рукопт» <http://rucont.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. <http://abc-medicina.ru/> – Основы медицинских знаний и умений, приемы оказания первой помощи пострадавшему от аварии или несчастного случая
2. <http://www.medicinform.net/> - Медицинская информационная сеть
3. <https://sites.google.com/site/proektzdorovesberezhenievskole/> Проект здоровьесбережение в школе

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|----------------------|--|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту: № 5Д/18 от 13.06.2018 г.; |
| Офисный пакет | Microsoft Office | № 5Д/18 от 13.06.2018 г.; |
| Интернет-браузер | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |
| | Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |
| Мультимедийный плеер | Windows Media Player | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | QuickTime Player | Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/ |
| Пакет программ для создания и просмотра электронных книг и учебников | SunRayBookOffice | Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест |
| Программа для создания тестов, приведения тестирования и обработки его результатов | SunRayTestOfficePro | Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест |
| Информационно-правовая система | ГАРАНТ | Комплект для образовательных учреждений по договору: № 2454/2-44/18 от 02.04.2018 г.; сетевой доступ |
| | Консультант Плюс | Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ |

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
|---|---|
| Учебные аудитории 2-401: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук) |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 2-311 | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.

**ЛИСТ
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
поп и наименование

Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Дисциплина: Б1.Д.В.15 Педагогическая психология

Форма обучения: _____ очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019 г.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и биологии (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 1 от "05" сентября 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и биологии (ОГТИ)

_____ О.В. Даниленко
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

доцент _____ О.В. Даниленко
должность подпись расшифровка подписи

_____ подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование _____ С.М. Абрамов
подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

_____ М.В. Камышанова
подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

_____ М.В. Сапрыкин
подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ _____ 44.03.01.БЖд.40/09.2018

Начальник ИКЦ

_____ М.В. Сапрыкин
подпись расшифровка подписи